

Практична доцільність проведення змагань з рукопашного бою у різних форматах контакту

Пономарьов В.О., Меленті Є.О.

*Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ НЮУ
імені Ярослава Мудрого*

Анотація. Аналіз навчально-тренувальної та змагальної діяльності за останні роки говорить про те, що найбільш ефективним способом досягнення перемоги є раціональне поєднання ударної та техніки боротьби. Серед регламентованих форматів проведення змагань з рукопашного бою (легкий контакт, дозований контакт із зупинкою часу, дозований контакт без зупинки часу, повний контакт) легкий контакт та дозований контакт із зупинкою часу не є достатньо функціональними змагальними видами у призмі прикладного формування ведення поєдинку.

Ключові слова: єдиноборства, рукопашний бій, змагальна діяльність, дозований контакт.

Рукопашний бій є універсальним видом єдиноборств, що включає в себе велику кількість різноманітних технічних дій: удари руками, ногами, кидки, больові та задушливі прийоми; тобто переважну більшість ударів і прийомів, що застосовується в інших видах єдиноборств. Майстер з рукопашного бою є універсальним бійцем, рівень майстерності якого досягається тривалими та складними тренуваннями. Результативність спортсмена-рукопашника полягає саме в його універсальності – вмінні застосовувати та поєднувати у зв'язках атак ударну та борцівську техніку.

Навіщо взагалі переходити від ударів до боротьби, але ж ведення бою за допомогою тільки ударної техніки є менш затратним процесом у фізичному відношенні. Сенс даного переходу полягає у результативності сутички окремо та виступу спортсмена на змаганні взагалі – не було практично жодного переможця змагань серйозного рівня, який би перемагав за допомогою виключно ударної техніки, зовсім не володіючи навичками боротьби.

Аналіз навчально-тренувальної та змагальної діяльності за останні роки говорить про те, що найбільш ефективним способом досягнення перемоги є раціональне поєднання техніки ударів та кидків (Макаридин, 2008).

Тактику ведення поєдинку на змаганнях формують правила змагань, а саме: система виявлення переможця та обмеження, що прийняті під час ведення поєдинку. Питання впливу вимог правил змагань на застосування техніко-тактичного арсеналу та на перебіг поєдинку в цілому є дуже актуальним.

Доцільність застосування окремих технічних дій обумовлена правилами змагань (Мунтян, 2008; Правила змагань з рукопашного бою, 2004), і

спортсмен, готуючись до відповідних змагань, робить акцент на відповідних обмеженнях, зазначених у положенні до змагань. Це підсвідомо може формувати тактику ведення поєдинку не тільки у змагальному напрямку, а й при виконанні службових завдань.

Ефективність багатьох типів професійної роботи значно залежить від спеціальної готовності, набутої раніше шляхом систематичних занять, що відповідають вимогам професійної діяльності, враховуючи функціональні можливості організму. Так як рукопашний бій вважається прикладним видом єдиноборств для силових структур, то слід зупинитися саме на практичній складовій рукопашного бою. Тренування повинні передбачати формування необхідних навичок та конкретних алгоритмів поведінки у різноманітних ситуаціях, пов'язаних з виконанням професійних завдань (Мунтян, 2013; Черненко, & Бойченко, 2017).

Відповідно до правил змагань з рукопашного бою проведення поєдинків можуть проходити у форматі легкого контакту (з контролюючою силою ударів без прийомів боротьби), дозованого контакту із зупинкою часу (з контролюючою силою удару та з прийомами боротьби із зупинкою часу для нарахування балів), дозованого контакту без зупинки часу (з контролюючою силою удару та з прийомами боротьби) та повного контакту (повний контакт з прийомами боротьби).

Якщо розглядати практичну доцільність кожного з форматів проведення поєдинків, то легкий контакт та дозований контакт із зупинкою часу, на нашу думку, не є достатньо функціональними змагальними видами у призмі прикладного формування ведення поєдинку. Основний недолік легкого контакту – це відсутність борцівської складової, без якої не розкривається універсальність спортсмена-рукопашника. Недоліком дозованого контакту із зупинкою часу є психологічна «зарядженість» спортсмена на нетривалу атаку, атаку без серії ударів з переходом на кидок та інші подальші дії.

Оволодіння навичками рукопашного бою включає такі основні елементи як ознайомлення, розучування та удосконалення (Інструкція з організації фізичної та вогневої підготовки Служби безпеки України, від 06.07.2010 № 369). Для ефективного використання навичок рукопашного бою співробітники силових структур, як правило, в найкоротші терміни у повсякденній «небойовій» діяльності переходять від ознайомлення та розучування на рівень удосконалення та безперервно підтримують такий тренувальний рівень. Тому застосування змагального формату легкого контакту та дозованого контакту із зупинкою часу може невірно сформувавши у співробітника усвідомлення адекватного реагування на можливі загрози з боку нападника.

Але ж легкий контакт та дозований контакт із зупинкою часу результативніше використовувати як складові у навчально-тренувальних циклах.

Крім того, не слід забувати, що в повному об'ємі сукупність засобів професійно-прикладної фізичної підготовки не обмежується лише фізичними вправами. В процесі розвитку фізичних якостей також застосовуються засоби інтелектуальної освіти, морального виховання та спеціалізованої психічної підготовки, без яких всебічна професійна підготовка не є якісною.

І все ж таки, основним моментом при формуванні практичної бойової свідомості співробітника-рукопашника під час ведення тренувальних боїв є проведення двобою без зупинок часу. Під час таких боїв виконуються поставлені тренерами завдання щодо різноманітних технічних та тактичних дій. Відсутність підрахунку отриманих та нанесених ударів, а також проведених кидків утворює вільний психологічний фон дій спортсмена-рукопашника, дозволяє глибше занурюватись у процес ведення поєдинку, що поширює технічний діапазон та здійснює позитивну динаміку розвинення спортсмена.

Література:

- Макаридин, Д. Н. (2008). «Решение проблемы тактического перехода от ударной техники поединка к борцовской в ударных единоборствах». *Сибирский педагогический журнал, НГПУ, Новосибирск, № 7*, 377–385.
- Мунтян, В. С. (2008). «Влияние правил соревнований на применение технико-тактического арсенала в единоборствах». *Слобожанський науково-спортивний вісник, № 3*, 45–48.
- Правила змагань з рукопашного бою* (2004). Національна федерація рукопашного бою України, Київ.
- Мунтян, В.С. (2013). «Анализ эффективности и проблемные вопросы развития единоборств в контексте профессиональной подготовки будущих специалистов». *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, № 6 (32)*, 92–98.
- Інструкція з організації фізичної та вогневої підготовки Служби безпеки України*, затвердженої наказом Служби безпеки України від 06.07.2010 № 369, зареєстрованої в Міністерстві юстиції України 10.09.2010 за № 792/18087.
- Черненко, В. А., & Бойченко, Н. В. (2017). «Самозащита как предмет изучения в ВУЗах Украины». *Единоборства*, 64-67.

Відомості про авторів:

Пономарьов Віктор Олександрович –

старший викладач СК №2

E-mail: var5@ua.fm

Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

Меленті Євген Олександрович –

канд.техн.наук, завідувач СК №2

E-mail: melenty@ukr.net

Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

Надійшла до редакції 27.11.2018 р.